



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 10_2023 INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (6 - 15 ANOS) - INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 1	Terça-Feira 2	Quarta-Feira 3	Quinta-Feira 4	Sexta-Feira 5
DESJEJUM	09 horas	LEITE COM MAÇA E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME	LEITE COM MAÇA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO	BANANA E MAMÃO PICADA COM AVEIA
ALMOÇO	12 horas	ARROZ, FEIJAO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E BATATA, FAROFA DE CENOURA E SALADA DE CHICORIA	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM CHUCHU, PURE DE MANDIOCA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJOADINHA, COUVE REFOGADA E SALADA DE TOMATE	ARROZ, FEIJAO, FRANGO ASSADO, CRÈME DE ESPINAFRE E SALADA DE BETERRABA
SOBREMESA	12 horas	ABACAXI	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇA, MAMÃO E LARANJA)	LARANJA	MELAO
LANCHE DA TARDE	14h30min	VITAMINA DE BANANA E MAMAO E FLOCOS DE MILHO SEM AÇUCAR	TORTA DE LEGUMES COM ATUM E SUCO DE MELAO COM LIMAO	PAO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO E CENOURA E SUCO DE MAÇA COM BETERRABA	BOLO DE MAÇA E SUCO DE MELANCIA COM LIMAO	PAO INTEGRAL COM GUACAMOLE E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF)

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	1	1395,470	205,973	44,573	46,530
Terça-Feira	2	1413,510	182,382	52,017	58,019
Quarta-Feira	3	1697,940	253,532	54,048	48,941
Quinta-Feira	4	1498,598	173,027	58,116	66,988
Sexta-Feira	5	1303,005	214,168	44,624	30,255
Média		1461,704	205,816	50,676	50,146
Média %			56,322	13,868	30,876

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. * Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. * Rótulos de alimentos.

Claudia Valdemarin
Nutricionista RT

CRN3 - 4924
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 10_2023 INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (6 - 15 ANOS) - INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 8	Terça-Feira 9	Quarta-Feira 10	Quinta-Feira 11	Sexta-Feira 12
DESJEJUM	09 horas	LEITE COM ABACATE E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA
ALMOÇO	12 horas	ARROZ, FEIJAO, PEIXE ASSADO COM BATATA, CUSCUZ DE LEGUMES E SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJAO, STROGONOFF DE CARNE COM CENOURA E TOMATE, BATATA CORADA E SALADA DE CHICORIA	ARROZ, FEIJAO, QUIBE ASSADO, PURE DE ABOBORA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM ABOBRINHA, COUVE REFOGADA E SALADA DE PEPINO COM TOMATE	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E BATATA, VIRADO DE COUVE E SALADA DE ALMEIRAO
SOBREMESA	12 horas	MAÇA	LARANJA	BANANA	MAMAO	MELANCIA
LANCHE DA TARDE	14h30min	OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E SUCO DE MELAO COM LIMAO	BOLO DE CENOURA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA	PAO INTEGRAL COM PASTA DE BATATA E ALHO E SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO	TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOIDA E SUCO DE ABACAXI COM MAÇA	PAO DE FORMA INTEGRAL COM PASTA DE ATUM E ALFACE E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF)

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	8	1452,115	184,428	51,074	60,334
Terça-Feira	9	1455,893	193,915	51,357	56,223
Quarta-Feira	10	1592,846	234,995	45,568	50,238
Quinta-Feira	11	1445,843	170,547	60,529	61,861
Sexta-Feira	12	1375,462	206,915	51,486	42,072
Média		1464,432	198,160	52,003	54,146
Média %			54,126	14,204	33,277

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. * Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. * Rótulos de alimentos.


Claudia Valdemarin
Nutricionista RT

CRN3 - 4924
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 10_2023 INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (6 - 15 ANOS) - INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
		15	16	17	18	19
DESJEJUM	09 horas	LEITE COM BANANA E MAÇA E AVEIA	LEITE COM MAMAO E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM QUEIJO	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA	LEITE COM MAÇÃ E BISCOITO SALGADO INTEGRAL
ALMOÇO	12 horas	MACARRAO AO MOLHO DE ATUM COM TOMATE, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE PEPINO	ARROZ, FEIJAO, FRANGO ASSADO COM BATATA, PURE DE CENOURA E SALADA DE REPOLHO	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E ABOBORA, BATATA DOCE CORADA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM ABOBRINHA, ACELGA REFOGADA E SALADA DE COUVE	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJAO, ALMEIRAO REFOGADO E SALADA DE BETERRABA
SOBREMESA	12 horas	MAÇA	ABACAXI	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA)	MELAO	MAMAO
LANCHE DA TARDE	14h30min	BOLO DE BANANA E SUCO DE LARANJA COM CENOURA	QUIBE ASSADO COM ABOBRINHA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA	PAO INTEGRAL COM PASTA DE GRAO DE BICO E SUCO DE MELAO COM LIMÃO	EMPADAO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE LARANJA COM COUVE	SANDUICHE : PAO INTEGRAL COM FRANGO, ALFACE, TOMATE E CENOURA E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF)

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	15	1312,088	191,405	34,201	52,330
Terça-Feira	16	1478,599	181,974	64,534	58,109
Quarta-Feira	17	1643,252	212,553	53,005	54,809
Quinta-Feira	18	1350,003	168,858	51,952	54,819
Sexta-Feira	19	1565,595	219,946	53,229	52,500
Média		1469,907	194,947	51,384	54,514
Média %			53,050	13,983	33,378

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. * Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. * Rótulos de alimentos.

Claudia Valdemarin
Nutricionista RT

CRN3 - 4924
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 10_2023 INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (6 - 15 ANOS) - INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 22	Terça-Feira 23	Quarta-Feira 24	Quinta-Feira 25	Sexta-Feira 26
DESJEJUM	09 horas	LEITE COM MAMAO E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA	SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM MARGARINA	VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA
ALMOÇO	12 horas	ARROZ, FEIJAO, PEIXE ASSADO, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE ACELGA	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E ABOBRINHA, POLENTA E SALADA DE BETERRABA	ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM BATATA, FAROFA DE CENOURA E SALADA DE ALFACE	ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM TOMATE, BATATA CORADA E SALADA DE ALMEIRAO	ARROZ, FEIJAO, QUIBE ASSADO, PURE DE ABOBORA E SALADA DE REPOLHO
SOBREMESA	12 horas	MAÇA	MELANCIA	MELAO	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA)	MAMAO
LANCHE DA TARDE	14h30min	BOLO DE BANANA E SUCO DE MELAO COM LIMAO	TORTA DE LEGUMES COM FRANGO E SUCO DE LARANJA COM CENOURA	OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇÃ	PAO INTEGRAL COM PASTA DE GRAO DE BICO E SUCO DE ABACAXI COM COUVE	PAO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA E CENOURA E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF)

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	22	1392,688	192,083	45,239	52,275
Terça-Feira	23	1412,595	185,582	53,777	54,260
Quarta-Feira	24	1624,420	225,370	48,971	57,238
Quinta-Feira	25	1530,920	200,926	57,873	56,221
Sexta-Feira	26	1594,819	207,047	59,470	59,105
Média		1511,088	202,202	53,066	55,819
Média %			53,525	14,047	33,246

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. * Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. * Rótulos de alimentos.


Claudia Valdemarin
Nutricionista RT

CRN3 - 4924
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA
Secretaria Municipal de Educação
CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 10_2023 INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (6 - 15 ANOS) - INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

Refeição	Horário	Segunda-Feira 29	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
DESJEJUM	09 horas	LEITE COM MAÇA E BISCOITO SALGADO INTEGRAL	LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA			
ALMOÇO	12 horas	ARROZ, FEIJAO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE COUVE	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E BATATA, FAROFA DE CENOURA E SALADA DE CHICORIA			
SOBREMESA	12 horas	ABACAXI	MELANCIA			
LANCHE DA TARDE	14h30min	VITAMINA DE BANANA E MAMAO E FLOCOS DE MILHO SEM AÇUCAR	TORTA DE LEGUMES COM ATUM E SUCO DE MELAO COM LIMAO			

70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional					
Dias		Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Segunda-Feira	29	1395,470	205,973	44,573	46,530
Terça-Feira					
Quarta-Feira					
Quinta-Feira					
Sexta-Feira					
Média		1404,490	194,177	48,295	52,274
Média %			55,302	13,754	33,497

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. * Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. * Rótulos de alimentos.


Claudia Valdemanin
Nutricionista RT

CRN3 - 4924
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127